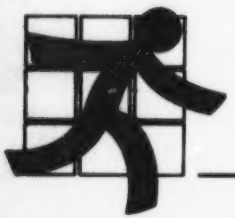
Fitness and Aging



Canada
Fitness Survey

Enquête condition
physique Canada

Fitness and Aging

The Canada Fitness Survey
was initiated and is funded by
Fitness Canada

Government of Canada
Fitness and Amateur Sport

Gouvernement du Canada
Condition physique et Sport amateur

FITNESS AND AGING

A report by

Canada Fitness Survey
506-294 Albert Street
Ottawa
K1P 6E6

November 1982

Single copies may be obtained free by sending a 9x12, self-addressed envelope to the Canada Fitness Survey. Multiple copies are available at $2.00 each, including postage and handling.

Reproduction in whole or part is permitted on condition that credit is given to Canada Fitness Survey and Fitness Canada

CONTENTS

	Page
Introduction	1
Highlights	3
Results	
1. Participation - Sports	4
2. Participation - Exercise Activities	5
3. Reasons for Participation	6
4. Health Behaviors	7
5. New Activities	8
6. Barriers to Participation	10
7. Changes That Would Encourage More Activity	11
8. Knowledge	12
9. Cardiovascular Fitness	13
10. Flexibility	14
11. Muscular Endurance	15
Readings	17
The Canada Fitness Survey Organization	18

INTRODUCTION

- This Report

"Fitness and Aging" was prepared as a resource document for the National Conference on Fitness in the Third Age, sponsored by Fitness Canada and held in Ottawa November 8-10, 1982. While the most immediate interest is in the activity habits and fitness levels of the "third age" population (defined here as age 55+), this report has been organized to also be of use to readers whose main interest is in the developing years (age 7-24 in this report) or the middle years (age 25-54). Because the focus of the Conference is on the older group, results for it are sometimes presented separately for ages 55-64 and 65+, where these two groups are different.

- The Canada Fitness Survey

The Canada Fitness Survey was the largest and most comprehensive study of activity and fitness ever undertaken -- anywhere. A cross-section of more than 20,000 Canadians answered detailed questions on their activity patterns, and fitness tests were performed by more than 15,000. The objective of the survey was to assess the participation of the Canadian population in physical recreation and to establish their fitness levels. The resulting statistics are available to governments, national associations, voluntary agencies, fitness practitioners, researchers, manufacturers and anyone else who has an interest in the fitness of the nation. With repetitions at regular intervals in the future, the survey will show whether efforts to improve fitness levels and recreation delivery systems are paying off.

- How It Was Conducted

The Canada Fitness Survey visited nearly 12,000 households across Canada between February and July 1981 in order to collect its information. Urban and rural areas in all 10 provinces were involved.

Nearly 22,000 people age 10-97 filled in an 11-page questionnaire describing their physical recreation habits. Responses to these questionnaires form the basis for Sections 1 - 8 in this report. The Standardized Test of Fitness -- a battery of performance measures -- was also completed in the home by approximately 16,000 people age 7-69. (None of these findings is weighted to reflect the population and so they are typically shown as proportions only. Population estimates will follow in later publications.)

Further details on the testing procedures are in the first report of survey findings, Canada's Fitness. (See "Readings" on p. 17 for the full reference.)

HIGHLIGHTS

- Persons of all ages increased their participation in sports between 1976 and 1981, by an average of 23%. This was especially significant for older Canadians, who were at a low level of participation in 1976.

- Increases from 1976 to 1981 in exercise participation were very small overall, with the important exception of the 65+ group.

- People of all ages agree that the most important reason to be active is "to feel better mentally and physically".

- Regular physical activity is important to 78% of the sample overall, but its importance declines with passing years.

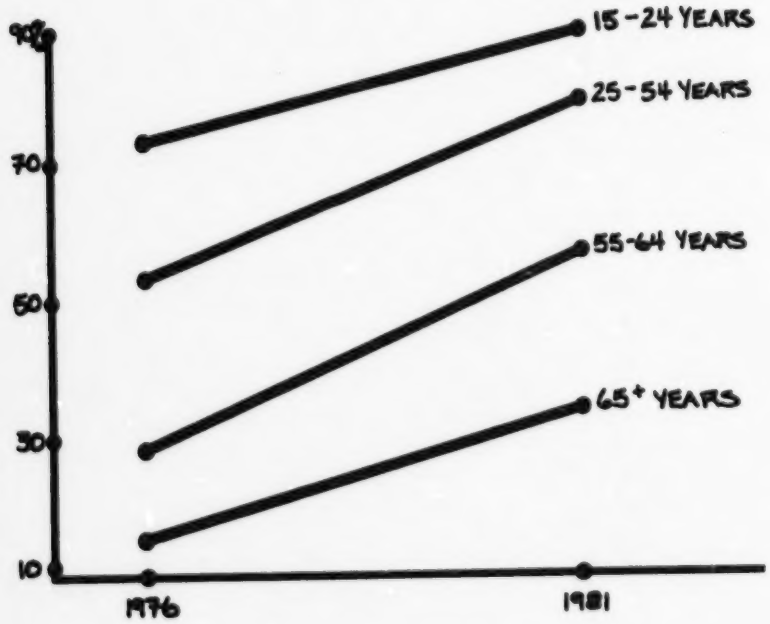
- Walking and bowling are the two activities which older Canadians wish to take up more than the population in general. But, as the years pass, fewer and fewer people wish to take up a new activity.

- Injury and ill-health are the most important obstacles to activity for Canadians age 55+.

- Cardiovascular performance, flexibility and muscular endurance decline with increasing age.

1. PARTICIPATION - SPORTS

PERCENTAGE OF ABLE-BODIED PEOPLE IN FOUR AGE GROUPS WHO PARTICIPATED IN SPORTS DURING THE PREVIOUS YEAR (1981)



Overall, approximately three out of every four able-bodied people (77%) reported participating in some sport activity during the 12 months leading up to the 1981 survey. This compares with a participation level of just over 50% in a similar survey in 1976. "Sports" refers to a wide variety of activity -- individual, dual, team, aquatic, winter, etc., but it excludes "exercise activity". (See the next page for this.)

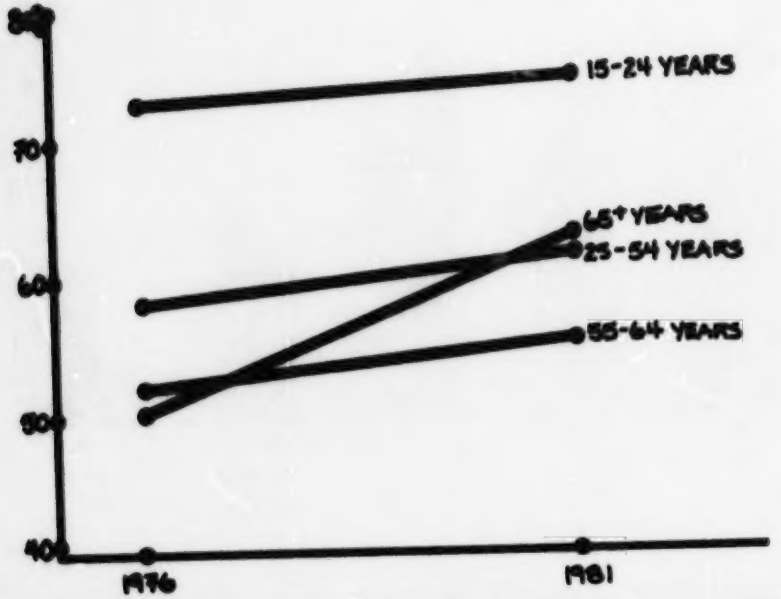
While most age groups increased their gross participation by about the same amount during the five-year span, it was a more significant achievement for the two older groups, since they were starting from a lower base. Twice as many 55-64 year olds (57% vs. 29%) and nearly three times as many 65+ (34% vs. 13%) reported participating in sports in 1981 compared to 1976.

Note that this broad definition of participation was adopted only to make comparisons with the statistics available from the 1976 survey.* A more appropriate definition of participation would incorporate some measurement of regularity. This approach will be followed in a future publication.

* The 1976 Survey of Fitness, Physical Recreation and Sports (See Reference # 1.)

2. PARTICIPATION-EXERCISE ACTIVITIES

PERCENTAGE OF ABLE-BODIED PEOPLE IN FOUR AGE GROUPS WHO PARTICIPATED IN EXERCISE ACTIVITIES* IN THE PREVIOUS MONTH (1981)



*WALKING, RUNNING, JOGGING, CYCLING, CALISTHENICS AND EXERCISE CLASSES.

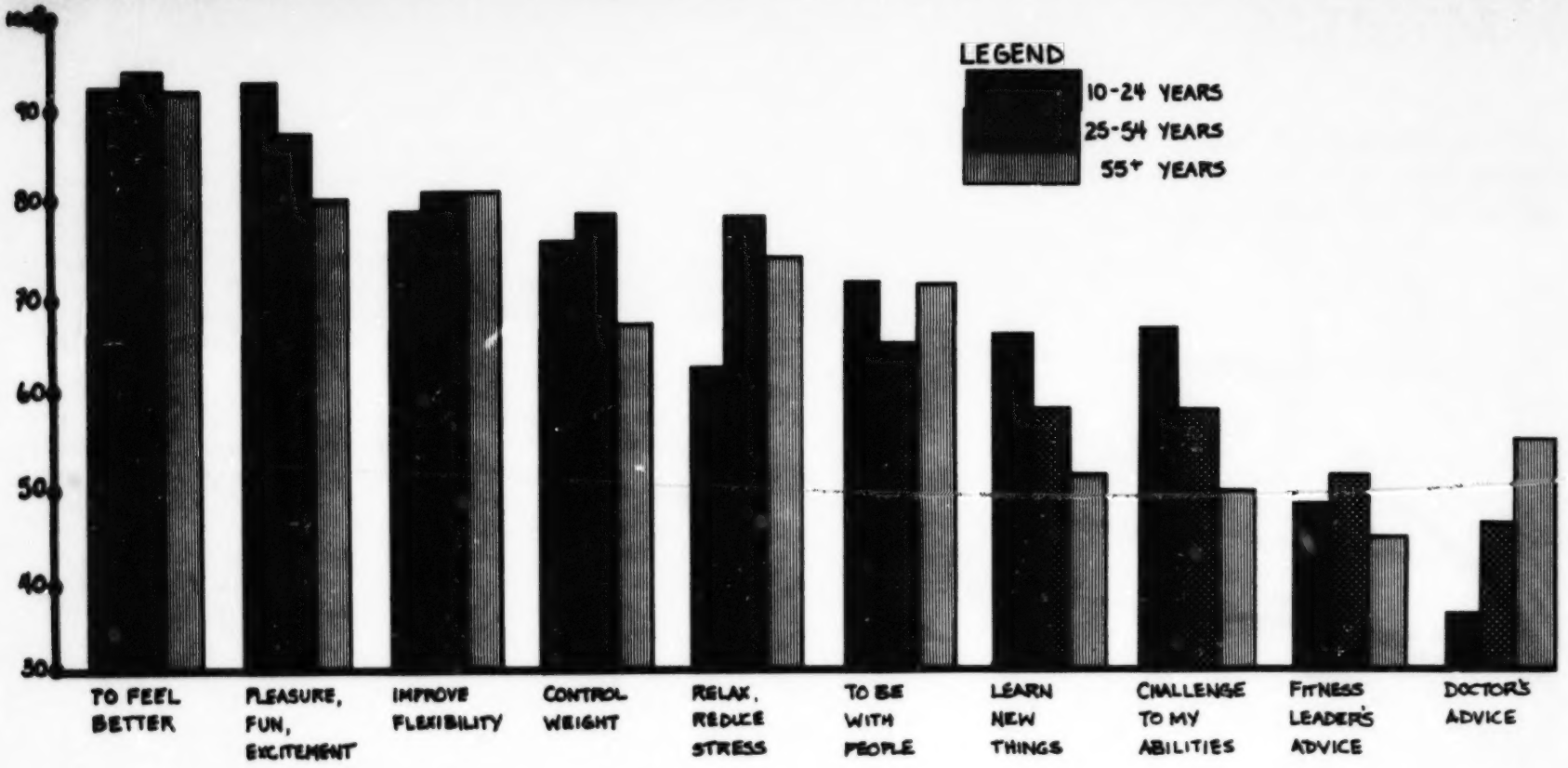
In contrast to sports, there was very little increase in participation in exercise activities by the able-bodied between 1976 and 1981. Sixty-six percent reported some exercise activity in the month preceding the 1981 survey, an increase of only 3% over five years earlier. "Exercise activities" include walking, jogging, running, cycling, calisthenics and fitness classes.

One important exception to the general pattern is the 65+ group, whose participation levels rose from 50% to 63% over the five years. As a proportion of able-bodied people, this is higher than much younger groups. As a percentage of everyone in the group, however, the participation levels of younger groups is higher. This simply reflects the fact that disability is more likely to restrict activity with advancing years.**

** For details, see Canada's Fitness, Table A1, p. 18 (Reference # 2).

3. REASONS FOR PARTICIPATION

PERCENTAGE OF PEOPLE IN THREE AGE GROUPS WHO SAY CERTAIN REASONS ARE IMPORTANT (1981)



There is a wide range in the level of importance attached to reasons for being physically active and most reasons are of about equal importance to people of different ages.

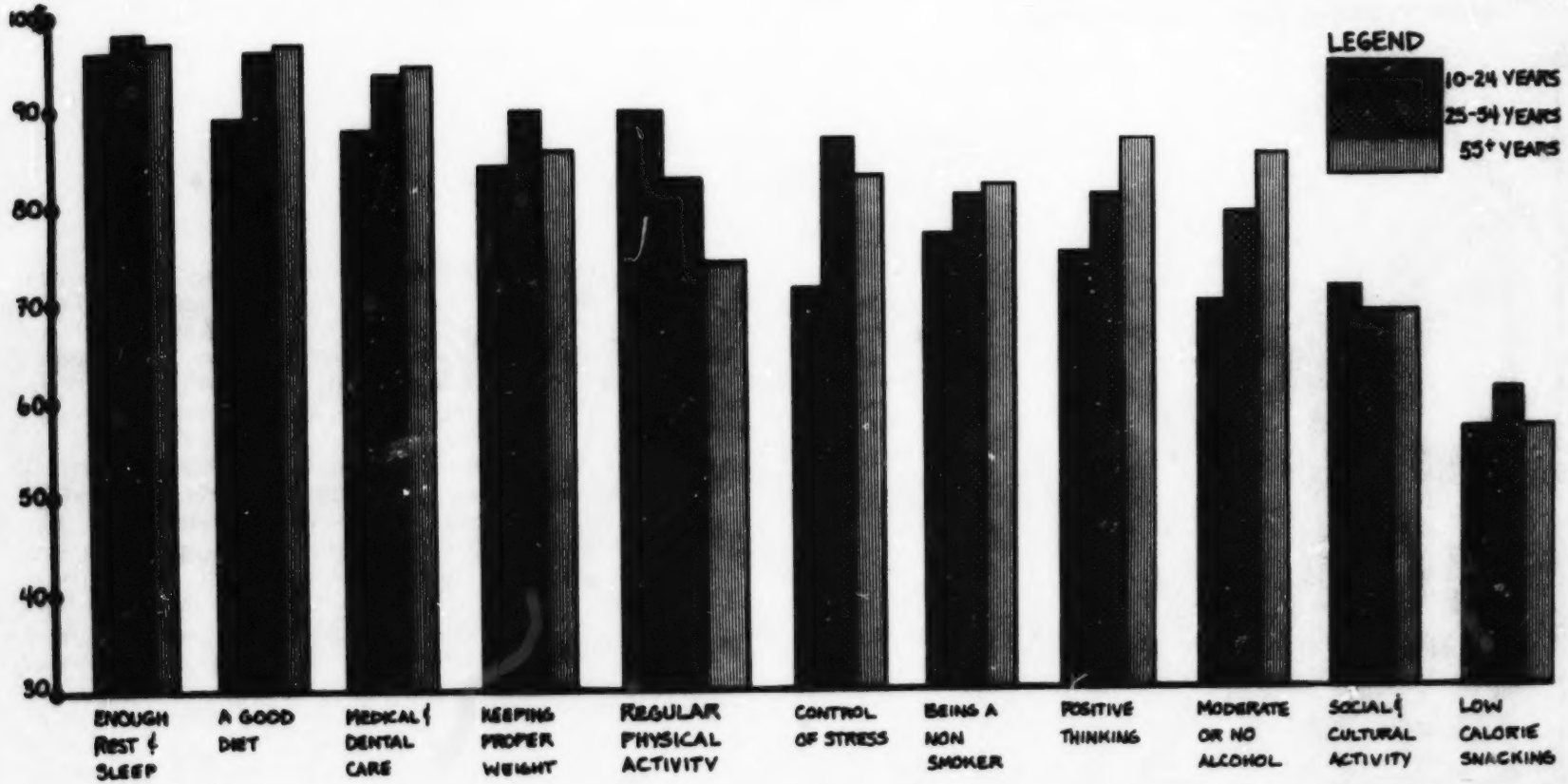
"To feel better mentally and physically" is important to almost everyone (93% overall), whereas a doctor's advice is important to less than half the survey group (44%). This latter reason, however, does grow in importance with age and it is the only one to do so.

Only three reasons decrease in importance with passing years: (a) pleasure, fun, excitement, (b) learning new things, and (c) challenging one's abilities.

In most respects, the ratings of the 55-64 and 65+ groups are similar. Three exceptions are all reasons which are less important to the 65+ group vs. age 55-64: weight control (61% vs. 74%), learning new things (47% vs. 56%) and advice of a fitness specialist (40% vs. 50%).

4. HEALTH BEHAVIORS

PERCENTAGE OF PEOPLE IN THREE AGE GROUPS WHO SAY CERTAIN BEHAVIORS ARE IMPORTANT FOR ACHIEVING WELL BEING (1981)



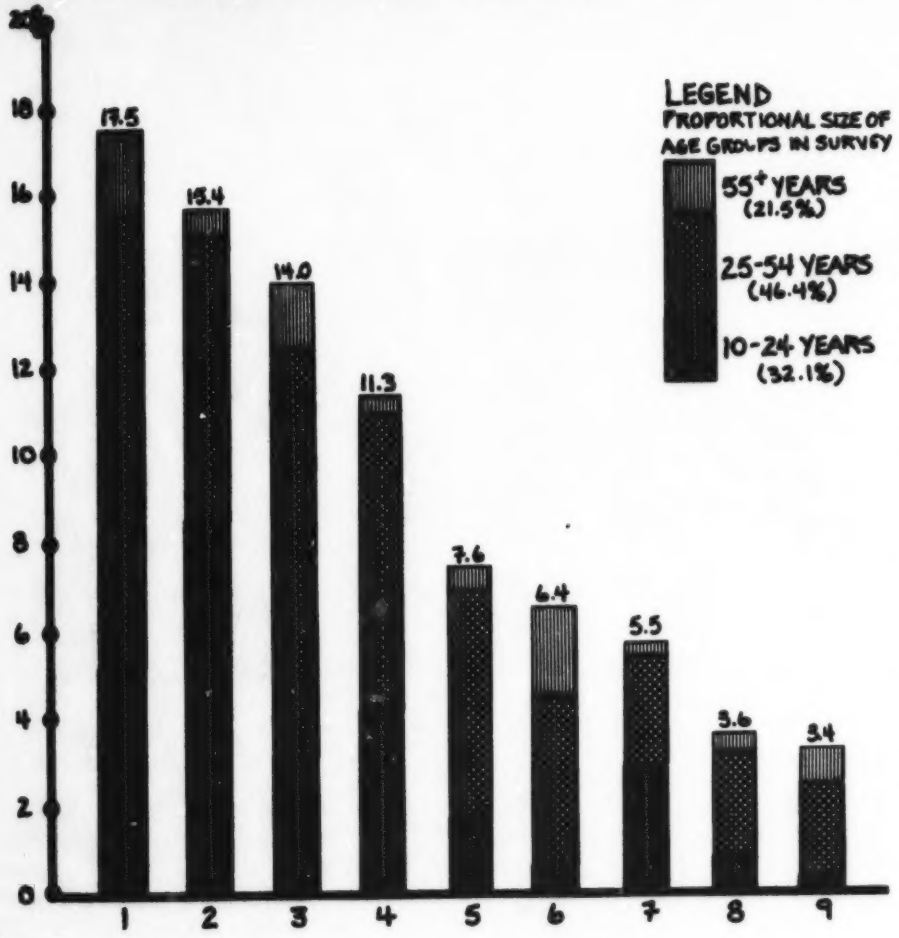
As with the reasons for being active, there is considerable consensus between age groups on the importance of various health behaviors when it comes to achieving a sense of well-being. All ages agree that adequate rest and sleep is most important and low-calorie snacking between meals is least important.

Regular physical activity achieves a middle rank of importance in general, but it is given less weight as the years pass. In fact, it is the only health behavior to consistently decline in importance with advancing age. In contrast, moderate use of alcohol and positive thinking are the only behaviors that clearly distinguish age groups.

Differences between the 55-64 year olds and the 65+ group exist in four areas, and in each case, the older people attach less importance to the particular behavior: maintaining proper weight (91% vs. 82%), regular activity (77% vs. 70%), controlling stress (88% vs. 77%), and low-calorie snacking (62% vs. 53%).

5. NEW ACTIVITIES

A. PERCENTAGE OF PEOPLE IN THREE AGE GROUPS WHO WISH TO BEGIN SOME ACTIVITY (1981)

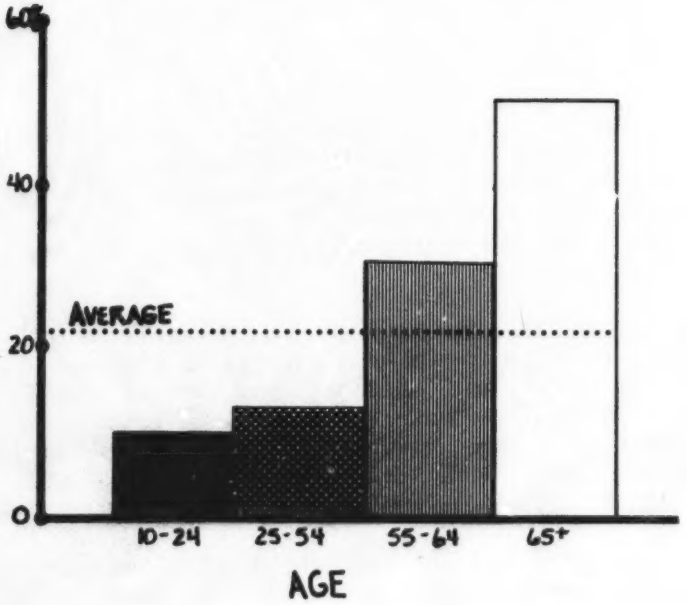


1. SWIMMING
2. RUNNING & JOGGING
3. CALISTHENICS & EXERCISE CLASSES
4. TENNIS
5. CYCLING
6. WALKING
7. RACQUETBALL
8. X-COUNTRY SKIING
9. BOWLING

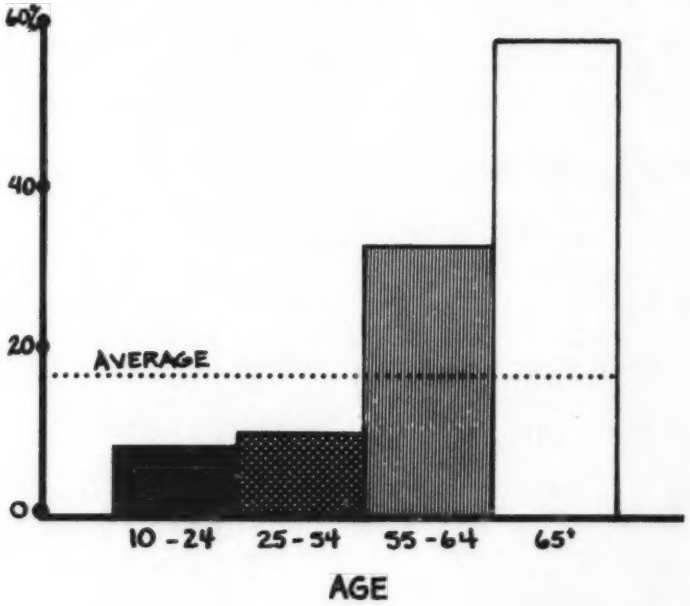
Amongst those people who would like to start a new activity, swimming is most often mentioned. Overall, it is cited by 17.5% of those who answered the survey question. Running and jogging, calisthenics and fitness classes also figure prominently in the list of activities which people wish to begin.

As might be expected, there are large differences between age groups in activity preferences. The youngest group is more inclined than the average toward running and jogging, tennis and racquetball -- all very demanding activities. The middle group, aged 25-54, is relatively attracted to swimming, calisthenics and fitness classes, tennis, cycling, walking, racquetball and cross-country skiing. All of these activities can be strenuous, but most can be taken at an easier pace as well. Only walking and bowling appeal to the two older groups more than to the population in general.

B. PERCENTAGE OF PEOPLE IN FOUR AGE GROUPS WHO DO NOT WISH TO INCREASE THEIR PRESENT LEVEL OF ACTIVITY (1981)



C. PERCENTAGE OF PEOPLE IN FOUR AGE GROUPS WHO SAY NOTHING WOULD INCREASE THEIR LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY (1981)



Overall, 21% of survey respondents say they do not want to increase their present level of activity. Similarly, 18% say that nothing would increase their level of current activity. In both cases, the proportion rises with age, claiming a majority of those age 65+. An unknown proportion of all these people (probably small) is already so active that an increase in activity level is unnecessary. The balance could stand an improvement, but apparently do not wish it.

6. BARRIERS TO PARTICIPATION

PERCENTAGE OF PEOPLE IN FOUR AGE GROUPS WHO SAY CERTAIN BARRIERS ARE KEEPING THEM FROM MORE PHYSICAL ACTIVITIES (1981)

	10-24	25-54	55-64	65+
LACK OF TIME DUE TO WORK OR SCHOOL	53%	50%	25%	5%
FACILITIES TOO FAR AWAY	22	15	13	6
LACK OF TIME DUE TO OTHER LEISURE	22	16	10	6
LACK OF ENERGY	12	13	10	6
LACK OF SELF DISCIPLINE	8	15	9	3
HIGH COST	13	12	6	2
INJURY	4	6	12	11
ILL HEALTH	2	5	16	19
LACK OF SKILL	7	6	5	2
POOR FACILITIES	6	5	3	2
LACK OF LEADERS	7	3	3	2

For those who wish to be more active but believe they cannot, various barriers are identified. Lack of time due to work or school pressures is by far the most important barrier overall, but not for the two older groups, who cite injury and ill health as their main obstacles.

Barriers which have a diminished importance with advancing years are: a lack of time, energy, skill and leaders; and distant, costly and low-quality facilities. These differences probably reflect not only the changed circumstances of older people, but their different preferences as well. (See: 5. New Activities).

Note that percentages do not add to 100 because a maximum of three barriers could be identified.

7. CHANGES THAT WOULD ENCOURAGE MORE ACTIVITY

PERCENTAGE OF PEOPLE IN THREE AGE GROUPS WHO SAY THAT CERTAIN CHANGES WOULD INCREASE THE AMOUNT OF PHYSICAL ACTIVITY THEY DO (1981)

	10-24	25-54	55-64	65+
MORE TIME	30%	39%	21%	6%
BETTER FACILITIES	28	21	14	8
PEOPLE TO PARTICIPATE WITH	25	18	14	7
COMMON INTEREST OF FRIENDS	25	15	11	6
COMMON INTEREST OF FAMILY	10	19	12	4
CHEAPER FACILITIES	16	13	7	3
ORGANIZED SPORTS	21	8	3	1
ORGANIZED FITNESS CLASSES	11	11	8	4
A FITNESS TEST	6	8	5	1
DIFFERENT FACILITIES	9	5	4	2
MORE INFORMATION ABOUT BENEFITS	7	6	5	3
COMPANY-OR UNION-SPONSORED ACTIVITIES	4	7	1	0

The changes in circumstances and facilities which people would like to see are naturally related to the barriers they identify. More time is sought by all age groups, more than any other change. However, it is mentioned by only 6% of those 65+ compared to 21% of people age 55-64.

The appeal of most of these changes diminishes with age, reflecting the fact that a smaller proportion of people in the older groups is interested in increasing their activity levels. In every case, there are fewer people age 65+ who are interested in a given change than for age 55-64. Some changes are of most interest to the middle group (25-54 years), reflecting the fact that they are in the work force and have family obligations: more time, common interest of family, sponsored activities.

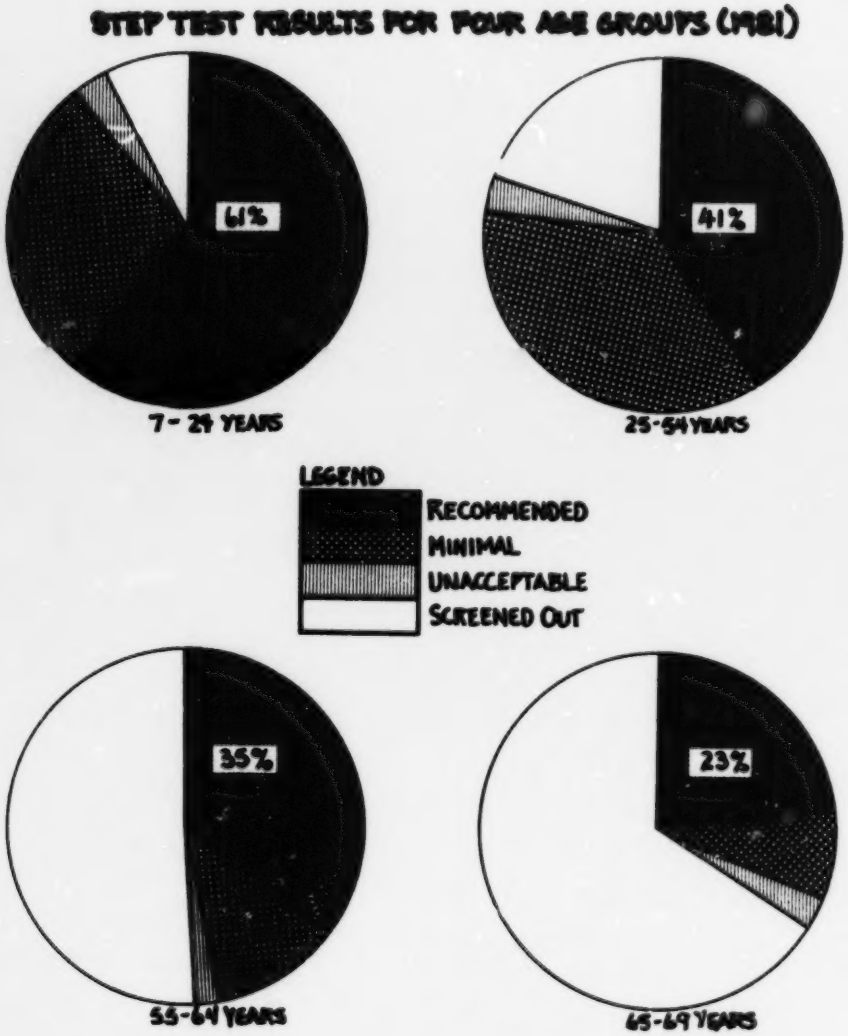
8. KNOWLEDGE

PERCENTAGE OF PEOPLE IN THREE AGE GROUPS WHO SAY THEY HAVE HEARD OF CERTAIN PROGRAMS (1981)

	10-24	25-54	55+
ParticipACTION	87%	83%	56%
CANADA GAMES	60	70	56
CANADA FITNESS AWARDS	54	34	26
FITNESS CANADA	40	32	25
FITNESS AND AMATEUR SPORT	25	32	28
5BX/10BX	4	25	14
EXERCISE BREAK	5	9	9
STANDARDIZED TEST OF FITNESS	7	7	8
FIT-KIT	5	4	3

Awareness of certain visible programs and projects is an indication of the potential success of the messages they carry. ParticipACTION is by far the most widely recognized program, but, like the Canada Fitness Awards and Fitness Canada (sponsor of the Awards), recognition of it drops with age. It is the middle group (age 25-54) who are most aware of the Canada Games, Fitness and Amateur Sport and the 5BX/10BX exercise regime. In every case, the recognition among the 65+ group is lower than that of the 55-64 year olds.

9. CARDIOVASCULAR FITNESS

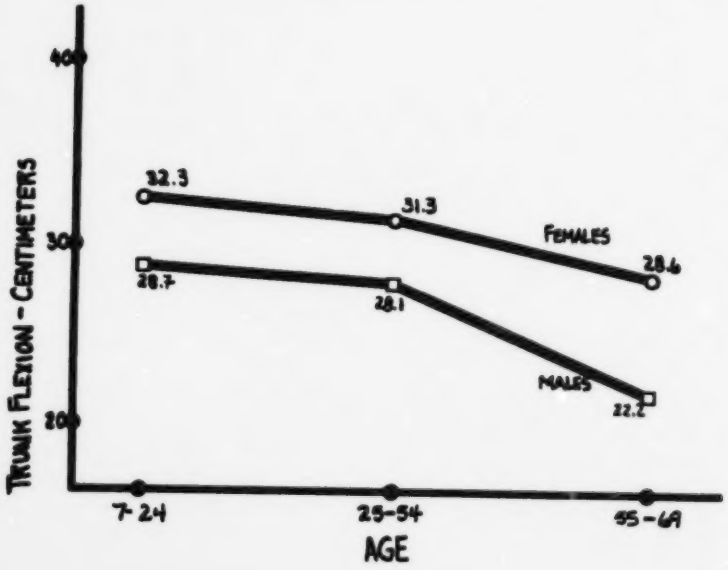


Survey participants aged 7-69 years were tested for cardiovascular fitness on the Canadian Home Fitness Test (advanced version). Overall, a nearly half (49%) achieved the "recommended" level and another third (30%) reached the "minimal" level. However, it is apparent from the figure that the best results were obtained by the younger age groups. (Note that these results are based not on absolute performance, but are stated in relation to norms for each age group.)

Most of the variation is in the "recommended" and "screened out" categories: there are steady increases over the years in the proportion screened out of the test for medical reasons, rising to 51% and 67% for the 55-64 year olds and 65+ group, respectively. In contrast, the "unacceptable" portion remains fairly constant for all age groups.

10. FLEXIBILITY

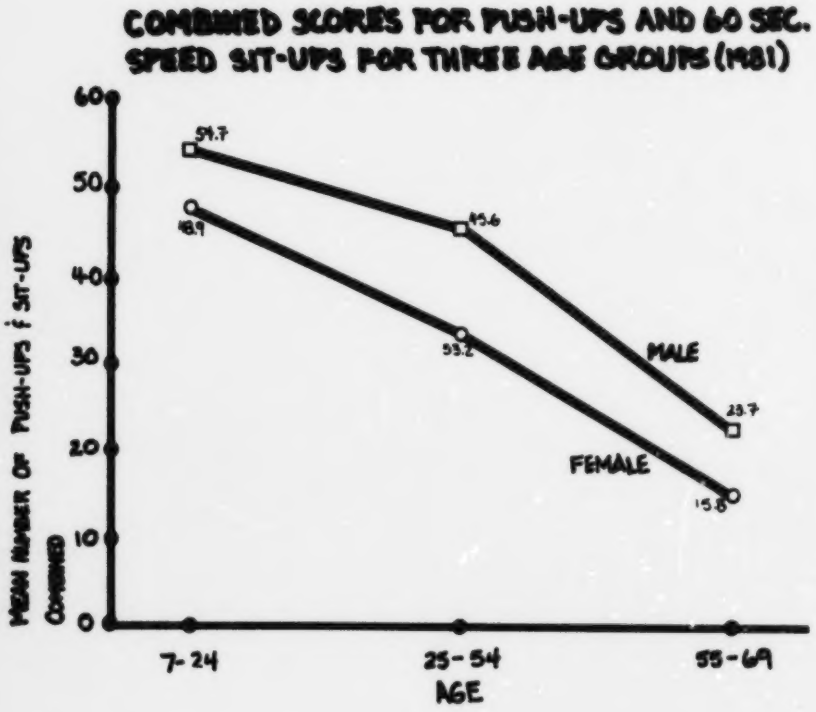
RESULTS FOR SIT-AND-REACH TEST FOR THREE AGE GROUPS (1981)



Flexibility of the trunk, lower back and upper legs was measured by the sit-and-reach test, similar to stretching to one's toes in a sitting position. (A result of 25 cm. is roughly equivalent to touching one's toes.)

Although flexibility declines steadily with advancing age, females remain consistently more flexible than males, being able to touch their toes up to age 69.

II. MUSCULAR ENDURANCE



Muscular endurance refers to a muscle's ability to contract repeatedly without fatigue. Two common measures are the maximum number of push-ups one can do and the number of sit-ups performed in 60 seconds. When the scores of these two tests are added together, the result is as shown in the diagram.

As with cardiovascular fitness and flexibility, there is a steady decline related to age. Not surprisingly, males have greater muscular endurance at every age.

READINGS

REFERENCES

1. Culture Statistics/Recreation Activities. Statistics Canada, Catalogue No. 87-501 (occasional), 1980.

2. Canada's Fitness: Preliminary Findings of the 1981 Survey. Ottawa: Canada Fitness Survey, June 1982.

OTHER RELEVANT READING

1. The Health of Canadians. Report of the Canada Health Survey. Health and Welfare Canada/Statistics Canada, Catalogue No. 82-538, 1981.

2. Canada's Elderly. Statistics Canada, Catalogue No. 98-800, 1979.

3. Health and Fitness. Government of Canada, Fitness and Amateur Sport.

4. Don't Take It Easy. Government of Canada, Fitness and Amateur Sport. (Revised December 1981).

5. Fitness for Older Adults: A Handbook for Leaders. Government of Canada, Fitness and Amateur Sport, 1982.

6. Standardized Test of Fitness, Operations Manual. (Second edition) Government of Canada, Fitness and Amateur Sport, 1981.

7. R.H. Harris and L.J. Frankel (eds). Guide to Fitness After 50. New York: Plenum Press, 1977.

8. R. Shephard. Physical Activity and Aging. London: Croom Helm Publishing, Inc., 1978.

CFS

THE CANADA FITNESS SURVEY ORGANIZATION

The 1981 Canada Fitness Survey was carried out by an incorporated, non-profit and non-governmental agency also known as the Canada Fitness Survey. Funding came from Fitness and Amateur Sport, Government of Canada, as did the initiative to create the organization and carry out the survey.

The CFS organization is directed by a board of two co-chairmen and the representatives of five national associations, plus the federal sponsor. A small staff of professionals plans and manages survey activities.

Representatives on the board are from:

- Fitness Canada
- Canadian Association for Health, Physical Education and Recreation
- Canadian Association of Sports Sciences
- Canadian Medical Association
- Canadian Parks/Recreation Association
- Canadian Public Health Association
- Interprovincial Sport and Recreation Council.

ECPC

ORGANISATION DE L'ENQUETE CONDITION PHYSIQUE CANADA

L'Enquête condition physique Canada de 1981 a été l'oeuvre d'une agence non-gouvernementale et sans but lucratif érigée en société et également nommée "Enquête condition physique Canada". Les fonds venaient de Condition physique et Sport Amateur du Gouvernement du Canada. C'est le même ministère qui a conçu le projet de créer l'agence et de faire tenir l'enquête.

L'organisation de l'ECPC est confiée, à une commission qui se compose de deux coprésidents et des représentants de cinq associations nationales ainsi que de ceux de l'organisme fédéral parrain. Un personnel modeste de professionels planifie et administre les activités de l'enquête.

Les représentants au sein de la commission:

- Condition physique Canada
- Association canadienne pour la santé, l'éducation physique et la récréation
- L'Association médicale canadienne
- Association canadienne des sciences du sport
- Association canadienne de loisirs/parcs
- Association canadienne d'hygiene publique
- Conseil interprovincial du sport et des loisirs

Condition physique et Vieillissement

Enquête condition physique Canada

Canada Fitness Survey

Condition physique et Vieillissement

l'Enquête condition physique Canada
a été mise en oeuvre et est financée par
Condition physique Canada

Gouvernement du Canada
Condition physique et Sport amateur

Government of Canada
Fitness and Amateur Sport

Condition physique
et vieillissement

Rapport de

l'Enquête condition physique Canada
506-294, rue Albert
Ottawa
K1P 6E6

Novembre 1982

Vous pouvez obtenir gratuitement des
exemplaires individuels en faisant
parvenir une enveloppe (9"x12") de réexpédition
à l'Enquête condition physique Canada.
Des exemplaires multiples sont disponibles
à $2,00 pièce, frais de poste
et de manutention compris.

La reproduction partielle ou totale
est permise pourvu qu'on indique comme
source l'Enquête condition physique Canada
et Condition physique Canada

TABLE DES MATIÈRES

	page
Introduction	1
Points saillants	3
Résultats	
1. La participation aux sports	4
2. La pratique des activités non-sportives	5
3. La motivation à la participation	6
4. Les habitudes qui procurent le bien-être	7
5. Nouvelles activités	8
6. Les obstacles à la participation	10
7. Les facteurs incitatifs	11
8. Connaissance	12
9. La condition cardio-vasculaire	13
10. La flexibilité	14
11. L'endurance musculaire	15
Lectures	17
L'organisation de l'Enquête condition physique Canada	18

INTRODUCTION

- Le présent rapport

"La condition physique et le vieillissement" est un document d'appoint préparé pour la Conférence nationale sur la conditon physique du troisième âge, parrainée par Condition physique Canada et tenue à Ottawa du 8 au 10 novembre 1982. L'intérêt le plus immédiat du rapport concerne les habitudes d'activité et la condition physique du troisième âge (qui regroupe, aux fins de ce rapport, les personnes de plus de 55 ans). Toutefois, le rapport est organisé de façon à satisfaire aussi les lecteurs qui s'intéressent aux années de développement (la plage de 7 à 24 ans dans ce rapport) ou à l'âge mûr (de 25 à 54 ans). Puisque le point focal de la conférence est l'âge d'or, les résultats qui s'y rapportent sont parfois présentés séparément pour le plage de 55 à 64 ans et celle de plus de 65 ans, lorsque ces deux groupes accusent certaines différences.

- L'Enquête condition physique Canada

L'Enquête condition physique Canada est l'étude la plus étendue et la plus exhaustive jamais entreprise dans ce domaine. Un échantillon de 20,000 personnes représentant toutes les couches de la société canadienne ont répondu à des questions précises sur leurs habitudes d'activité physique; en outre, plus de 15,000 sujets se sont soumis aux tests de condition physique. L'objectif de l'enquête était d'évaluer la participation de la population canadienne à des loisirs d'activité physique et de déterminer le niveau de sa forme physique. Les statistiques obtenues sont disponibles aux gouvernements, aux associations nationales, aux agences bénévoles, à ceux qui s'adonnent au conditionnement ou à la recherche, aux fabricants et à tous ceux qui s'intéressent à la condition physique de la nation. En répétant régulièrement ce genre d'enquête, on pourra déterminer si les efforts consacrés à l'amélioration des niveaux de condition physique et des installations de loisirs donnent des résultats.

- La méthode d'enquête

Dans le cadre de l'Enquête condition physique Canda, 11,884 ménages, répartis à travers le Canada, ont reçu la visite des enquêteurs entre février et juillet 1981. L'échantillon réunissait une population urbaine et rurale habitant chacune des 10 provinces de même que les deux capitales des territoires nordiques.

Au total, 21,743 personnes âgées de 10 à 97 ans ont rempli un questionnaire de 11 pages portant sur leurs habitudes d'activité physique. Les réponses obtenues sont traitées dans les sections 1 à 8 de ce rapport. Le Physitest normalisé, une batterie de mesures de performance, a été administré à domicile à 15,222 personnes âgées de 7 à 69 ans. Un échantillon systématique d'un tiers de ces tests est la source des résultats rapportés dans les sections 9 à 11. (On n'a pondéré aucun des résultats pour refléter l'ensemble de la population; en conséquence, on ne les exprime typiquement qu'en termes de proportions. Les estimés de appliquées aux population apparaîtront dans des publications ultérieures.)

Le lecteur trouvera de plus amples renseignements sur la méthode d'administration des tests dans le premier rapport de résultats de l'enquête, "La condition physique des Canadiens"

POINTS SAILLANTS

- Durant la periode de 1976-1981, la plupart des groupes d'âge ont augmenté leur niveau de practique du sport d'une moyenne de 23%. Les deux groupes les plus agés marquent un progrès plus important puisqu'ils partaient d'un niveau inférieur (en 1976).

- Le pratique des activités physiques non-sportives n'a connu qu'une faible augmentation de 1976 à 1981, mais les personnes âgées de plus de 65 ont accru leur participation.

- Presque tous les participants sont d'accord que la raison la plus importante d'être actif est "pour se sentir en meilleur forme physique et mentale."

- L'exercise physique régulier est important pour 78% de la population dans son ensemble mais avec l'âge, les sujets y accordent de moins en moins d'importance.

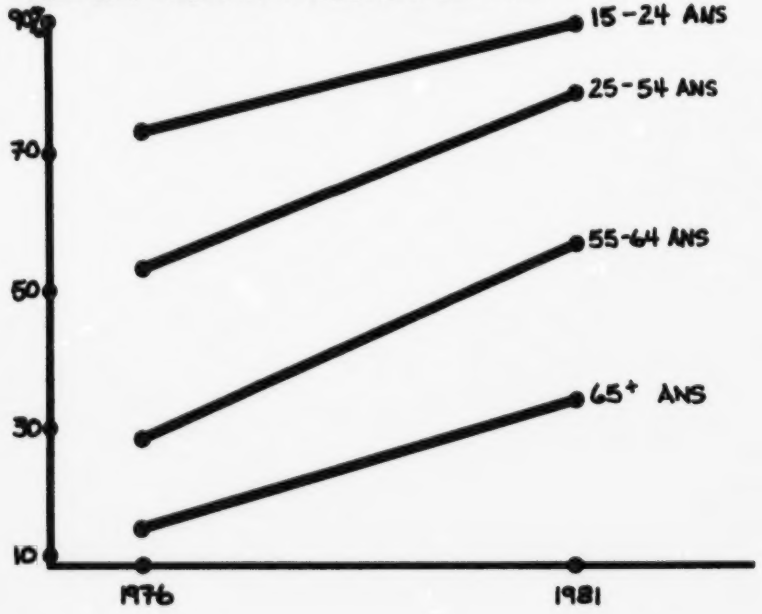
- Seules la marche et les quilles jouissent d'une plus grande faveur auprès des deux groupes les plus âgés que chez la population dans son ensemble.

- Les deux groups de personnes plus âgées disent que les blessures et le mauvais état de leur santé les empêchent d'être plus actifs.

- Les niveaux de condition physique déclinent rapidement avec l'âge; aussi la condition cardiovasculaire, la flexibilité, et l'endurance musculaire.

I LA PARTICIPATION AUX SPORTS

POURCENTAGE DES PERSONNES BIEN PORTANTES EN QUATRE CATÉGORIES D'ÂGE QUI ONT PARTICIPÉ À QUELQUES ACTIVITÉS SPORTIVES AU COURS DES 12 MOIS QUI ONT PRÉCÉDÉ L'ENQUÊTE DE 1981



Dans l'ensemble, environ trois personnes bien portantes sur quatre (77 p.c.) ont déclaré avoir participé à quelque activité sportive au cours des 12 mois qui ont précédé l'enquête de 1981. A l'occasion d'une enquête semblable menée en 1976, on avait observé un niveau de particpation à peine supérieur à 50 p.c. Le mot "sports" englobe des activités très diverses: individuelles, avec un partenaire, en équipe, aquatiques, se pratiquant en hiver, etc.; mais il exclut tout le domaine des activités physiques non-sportives. (Voir les observations pertinentes à la page suivante.)

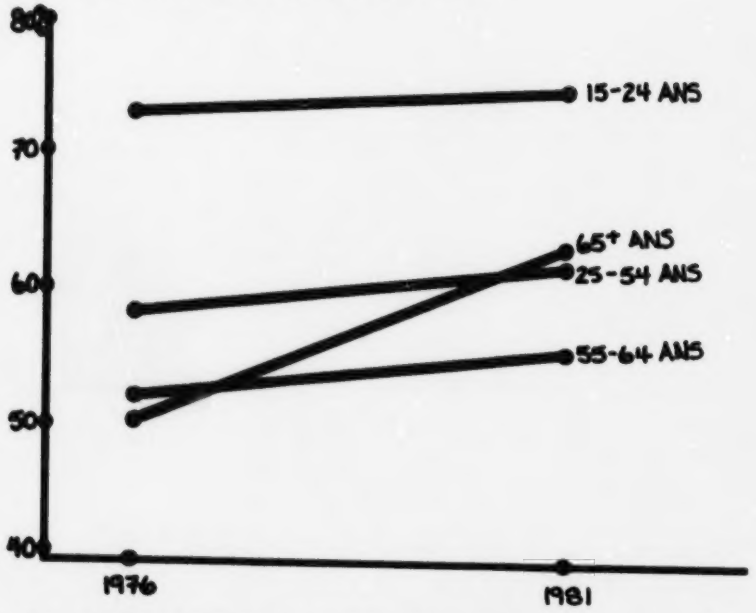
Durant cette période de cinq ans, la plupart des groupes d'âge ont augmenté leur participation dans une proportion à peu près équivalente; toutefois, les deux groupes les plus âgées marquent un progrès plus important puisqu'ils partaient d'un niveau inférieur. Si on compare les nouveaux résultats à ceux de 1976, le double des personnes âgées de 55 à 64 ans (57 p.c. comparativement à 29 p.c.) et près du triple de celles âgées de plus de 65 ans (34 p.c. comparativement à 13 p.c.) ont déclaré avoir pratiqué un sport quelconque.

Il faut noter qu'on a adopté cette définition plutôt lâche de la participation pour permettre de comparer les résultats statistiques de l'enquête avec ceux qu'on avait obtenus en 1976.* Une définition plus valable prendrait en compte une mesure de régularité. On adoptera une telle approche dans une publication ultérieure.

* L'Enquête de 1976 sur l'exercice physique et les activités récréatives physiques et sportives. (Voir la référence No. 1).

2. LA PRATIQUE DES ACTIVITÉS NON-SPORTIVES

POURCENTAGE DES PERSONNES BIEN PORTANTES EN QUATRE CATÉGORIES D'ÂGE QUI ONT PARTICIPÉ À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES NON-SPORTIVES* DURANT LE MOIS PRÉCÉDANT L'ENQUÊTE DE 1981



*LA MARCHE, LE JOGGING, LA COURSE, LE CYCLISME, LES EXERCISES À MAINS LIBRES, ET LES COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

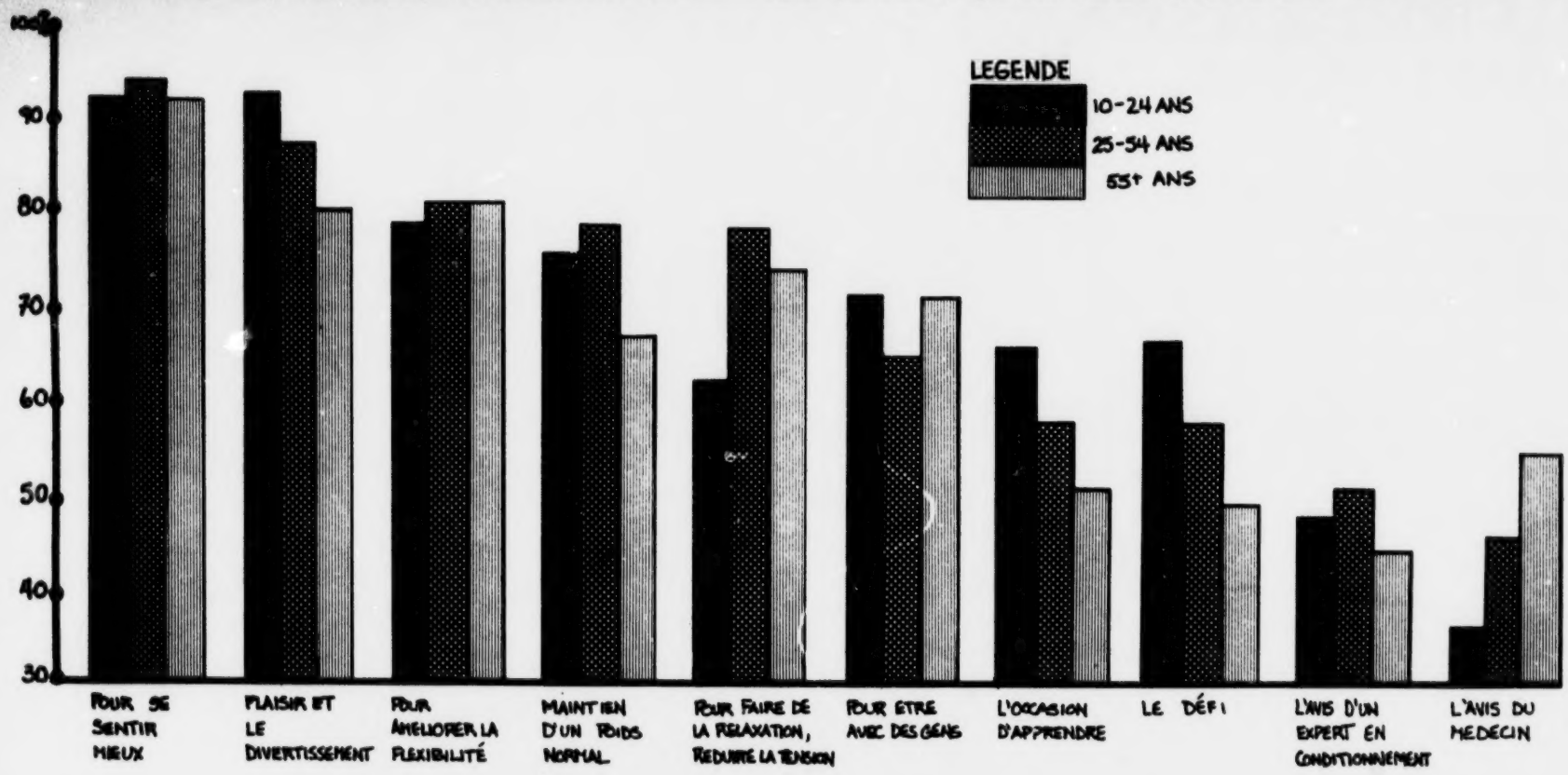
Contrairement à ce qu'on a noté pour les sports, la pratique des activités physiques non-sportives n'a connu qu'une faible augmentation de 1976 à 1981. Soixante-six pour cent des personnes interrogées ont déclaré s'être adonnées à de tels l'exercices durant le mois précédant l'enquête de 1981; cela ne représente qu'une augmentation de 3 p.c. au cours des cinq années écoulées. Ces formes d'exercice comprennent la marche, le jogging, la course, le cyclisme, les exercices à mains libres et les cours de conditionnement physique.

Il faut signaler une exception notable à la tendance générale: les personnes âgées du plus de 65 ans ont accru leur participation de 50 à 63 p.c. au cours des cinq années écoulées. Cette augmentation est supérieure à celle qu'on a notée chez des groupes de sujets bien portants beaucoup plus jeunes. Si on considère le pourcentage des personnes actives au sein de tout le groupe, le niveau de participation chez les jeunes est plus élevé. On ne s'étonne pas de cette observation, puisque avec l'âge les infirmités risquent davantage de limiter les activités.**

** Pour obtenir des renseignements plus précis, voir "La condition physique des Canadiens", Tableau A1, p. 21 (Référence No. 2).

3. LA MOTIVATION À LA PARTICIPATION

POURCENTAGES DES PERSONNES EN TROIS CATÉGORIES D'ÂGE QUI DISENT QUE CERTAINES RAISONS SONT IMPORTANTES (1981)



Les raisons qui portent les gens à se livrer à certaines activités physiques sont très variées. Les personnes d'âge différent attachent une importance à peu près équivalente aux motifs invoqués.

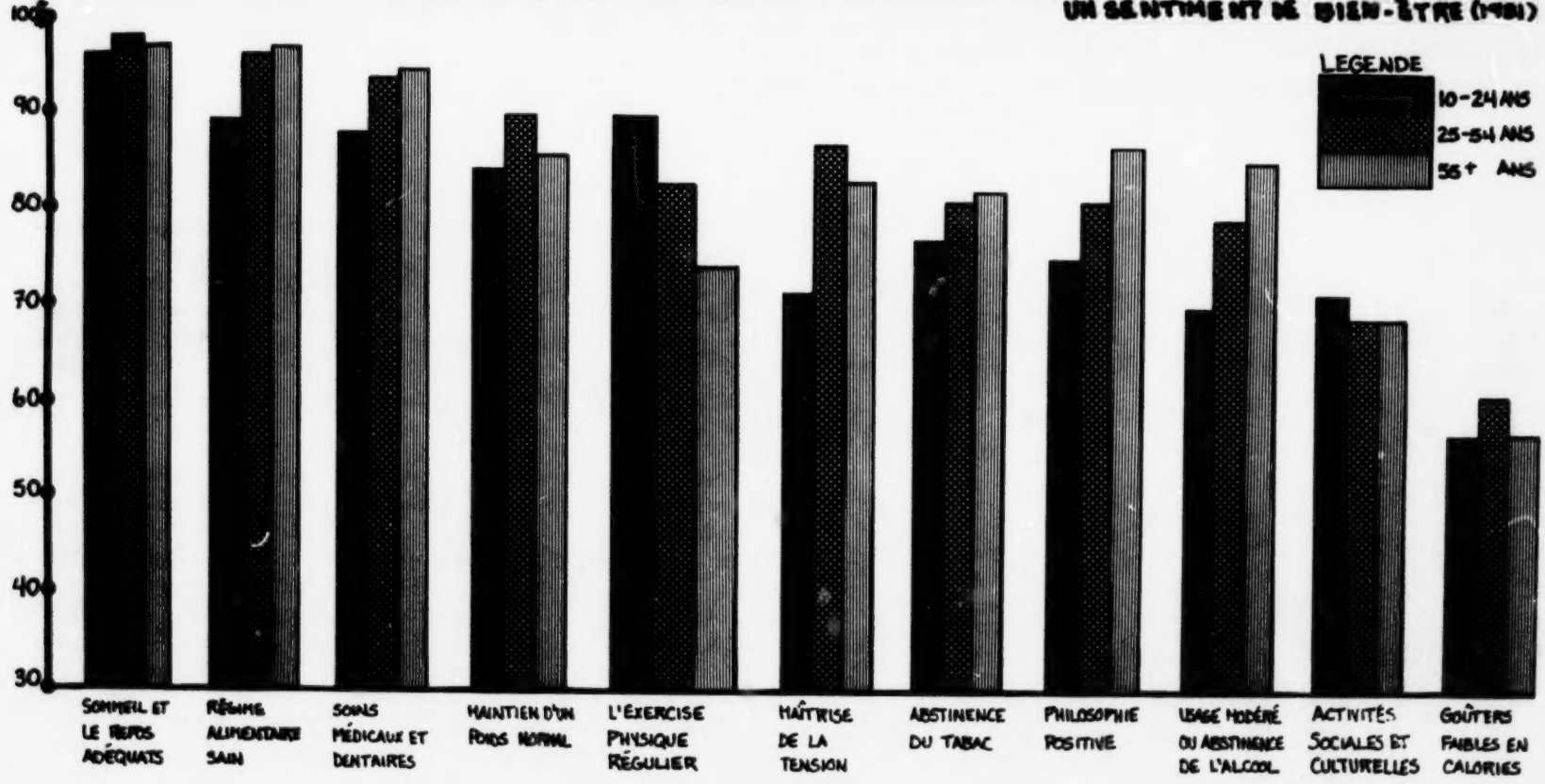
"Pour se sentir en meilleure forme physique et mentale" a la faveur de presque tous les participants (93 p.c. de l'ensemble), tandis que l'avis du médecin n'importe qu'à moins de la moitié de l'échantillon (44 p.c.). Toutefois, ce dernier motif est invoqué plus fréquemment à mesure que les sujets avacent en âge et c'est le seul qui ait cette caractéristique.

Trois motifs seulement décroissent à mesure que les ans passent: (a) "le plaisir et le divertissement", (b) "l'occasion d'apprendre" et (c) "le défi". S'il faut voir dans ces motifs une certaine analogie, c'est peut-être le "divertissement", dans le premier, qui est en vedette plutôt que le "plaisir".

La plupart du temps, le groupe de 55 à 64 ans et celui de plus de 65 ans ont donné la même valeur aux divers motifs invoqués. Cependant, chez les personnes de plus de 65 ans, les trois raisons les moins importantes font exception: "maigrir" (74 p.c. comparativement à 61 p.c.), "l'occasion d'apprendre" (56 p.c. comparativement à 47 p.c.) et "suivre le conseil d'un expert en conditionnement" (50 p.c. comparativement à 40 p.c.).

4. LES HABITUDES QUI PROCURENT LE BIEN-ÊTRE

POURCENTAGE DES PERSONNES EN TROIS CATÉGORIES D'ÂGE QUI DISENT QUE CERTAINS HABITUDES SONT IMPORTANTES POUR PROCURER UN SENTIMENT DE BIEN-ÊTRE (1981)



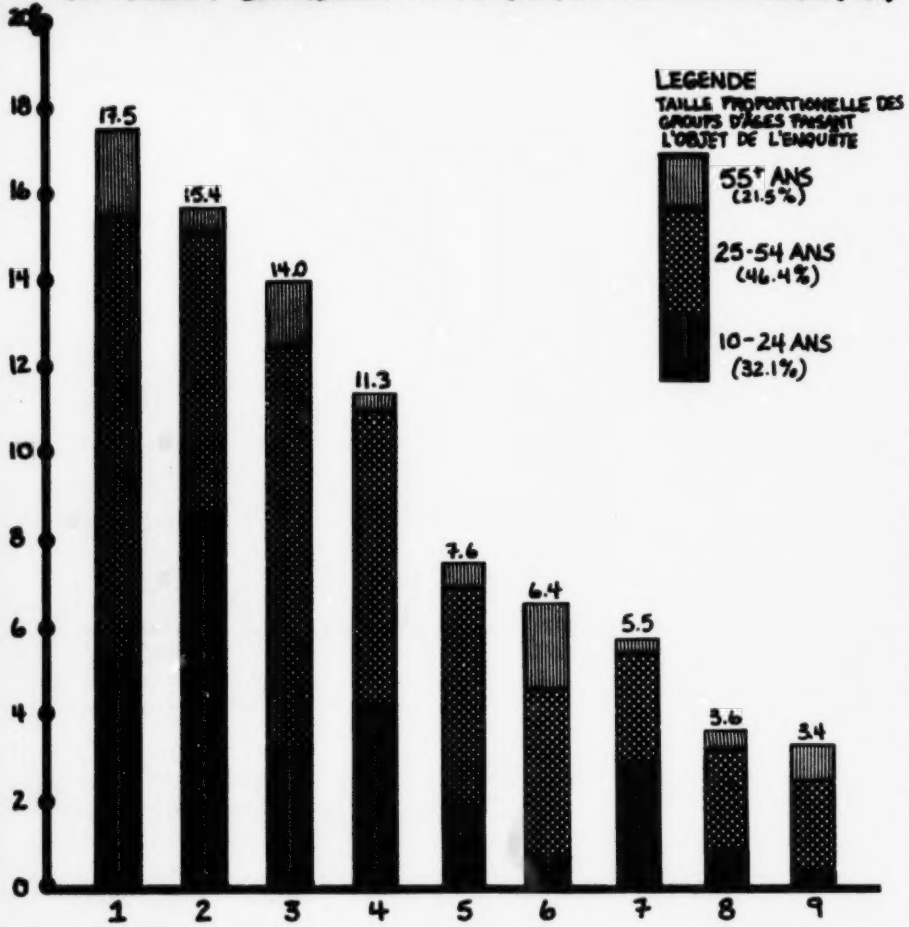
Comme pour la motivation tous les groupes d'âge sont largement d'accord sur l'importance relative des habitudes aptes à procurer un sentiment de bien-être. Tous les groupes sont d'avis que le sommeil et le repos adéquats occupent la première place et que les goûters faibles en calories entre les repas viennent en dernier lieu.

L'exercice physique régulier se situe, en général, vers le milieu mais, avec l'âge, les sujets y accordent de moins en moins d'importance. En fait, c'est la seule habitude liée à la santé, dont l'importance décroît ainsi avec l'âge. Au contraire, l'usage modéré de l'alcool est la seule habitude qui jouit d'une plus grande faveur à mesure que les ans passent.

Les plages de 55 à 64 ans et de plus de 65 ans manifestent des différences dans quatre domaines et, dans chaque cas, les personnes plus âgées attachent mois d'importance aux habitudes considérées, à savoir: le maintien d'un poids normal (91 p.c. comparativement à 82 p.c.), des activités régulières (77 p.c. comparativement à 70 p.c.), la maîtrise de la tension (88 p.c. comparativement à 77 p.c.) et des goûters faibles en calories (62 p.c. comparativement à 53 p.c.).

5. NOUVELLES ACTIVITÉS

A. POURCENTAGE DES PERSONNES EN TROIS CATÉGORIES D'ÂGE QUI VEULENT COMMENCER À PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE (1981)

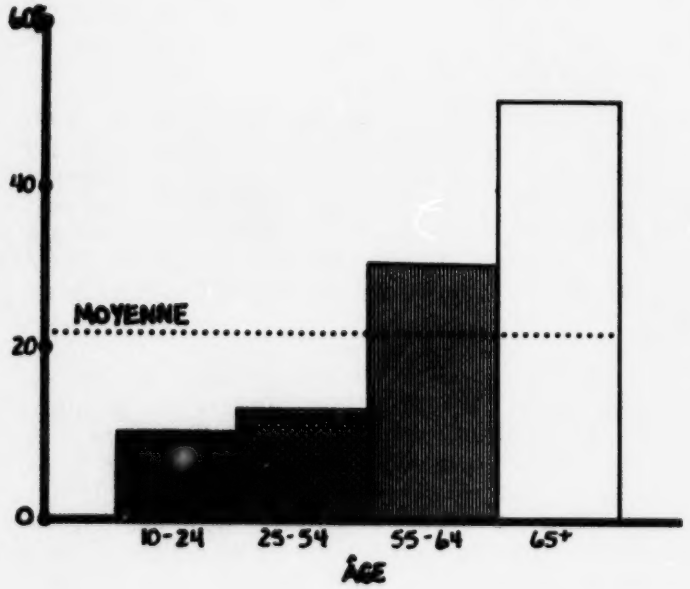


1. NATATION
2. COURSE ET JOGGING
3. LES EXERCISES À MAINS LIBRES ET LES COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE
4. TENNIS
5. CYCLISME
6. MARCHE
7. RACQUET-BALL
8. SKI DE RANDONNÉE
9. QUILLES

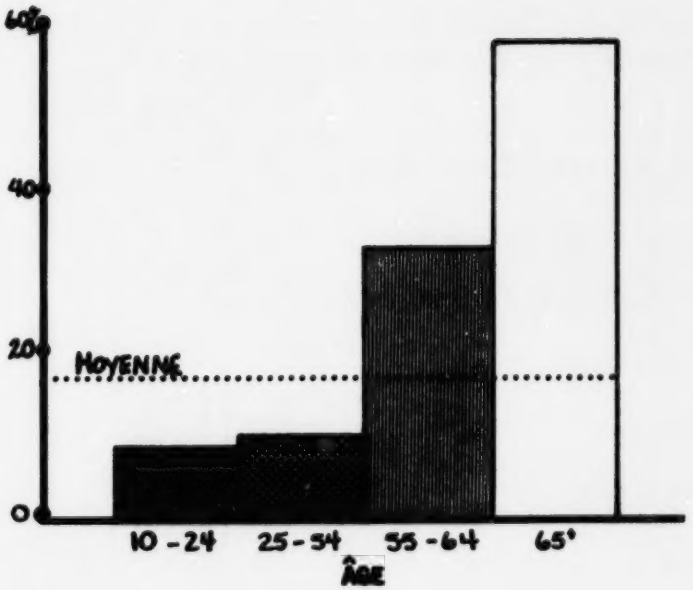
Parmi les activités que les sujets aimeraient entreprendre, c'est la natation qui jouit de la plus grande faveur. Dans l'ensemble, 18 p.c. des personnes interrogées aimeraient s'y adonner. Le jogging. la course, les exercices de conditionnement ainsi que les cours de conditonnement sont également en vedette dans la liste des activités qui retiennent l'attention.

Cela n'étonne personne que les groupes d'âge manifestent des préférences très différentes. Le groupe le plus jeune est plus attiré que la moyenne vers la course, le jogging, le tennis et le raquet-ball, qui exigent une forte dépense d'énergie. La plage de 25 à 54 ans opte plutôt pour la natation, les exercices de conditionnement et les cours de conditionnement, le tennis, le cyclisme, la marche, le racquet-ball et le ski de randonnée. Toutes ces activités peuvent être assez violentes mais, en même temps, la plupart se prêtent à une pratique plus modérée. Seules la marche et les quilles jouissent d'une plus grande faveur auprès des deux groupes les plus âgés que chez la population dans son ensemble.

B. POURCENTAGE DES PERSONNES EN QUATRE CATÉGORIES D'ÂGE QUI NE DÉSIRENT PAS AUGMENTER LEUR NIVEAU D'ACTIVITÉ (1981)



C. POURCENTAGE DES PERSONNES EN QUATRE CATÉGORIES D'ÂGE QUI CROIENT QUE RIEN PEUT AUGMENTER LEUR NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE (1981)



Dans l'ensemble, 21 p.c. des personnes interrogées déclarent qu'elles ne désirent pas augmenter leur niveau présent d'activité. De même, 18 p.c. d'entre elles affirment que rien ne saurait les inciter à accroître les activités qu'elles pratiquent actuellement. Dans chacune de ces situations, la proportion augmente avec l'âge pour réunir la majorité des sujets de plus de 65 ans. Une proportion incertaine de ces personnes (probablement assez faible) sont déjà suffisamment actives qu'il leur est inutile d'accroître le niveau qu'elles ont atteint. Les autres pourraient bénéficier d'un régime plus intense, mais elles ne semblent pas désirer le pratiquer.

6. LES OBSTACLES À LA PARTICIPATION

POURCENTAGE DES PERSONNES EN QUATRE CATÉGORIES D'ÂGE QUI DISENT QUE CERTAINS OBSTACLES LES EMPÊCHENT DE PARTICIPER À PLUS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE (1981)

	10-24	25-54	55-64	65+
MANQUE DE TEMPS EN RAISON DU TRAVAIL OU DES ÉTUDES	53%	50%	25%	5%
INSTALLATIONS TROP ÉLOIGNÉES	22	15	13	6
MANQUE DE TEMPS À CAUSE D'AUTRE LOISIR	22	16	10	6
MANQUE DE VITALITÉ	12	13	10	6
MANQUE DE VOLONTÉ	8	15	9	3
FRAIS TROP ÉLEVÉS	13	12	6	2
BLESSURE	4	6	12	11
MAUVAIS ÉTAT DE SANTÉ	2	5	16	19
MANQUE D'HABILETÉ	7	6	5	2
INSTALLATIONS INADÉQUATES	6	5	3	2
MANQUE DE MONITEURS	7	3	3	2

Ceux qui désirent être plus actifs mais ne s'en croient pas capables invoquent divers obstables qui les en empêchent. Dans l'ensemble, c'est le manque de temps en raison du travail ou des études qui est l'obstacle majeur. Cependant, les deux groupes de personnes plus âgées disent que les blessures et le mauvais état de leur santé les empêchent d'être plus actifs.

On constate que l'importance de certains obstacles diminue avec l'âge: le manque de temps, le manque d'énergie, le manque d'habileté et l'absence de moniteurs de même que l'éloignement, le coût trop élevé et la mauvaise qualité des installations. Il est probable que ces différences reflètent non seulement la situation particulière des personnes âgées, mais aussi des préférances qui leur sont propres. (Voir la section 5, "Le désir d'entreprendre de nouvelles activités".)

7. LES FACTEURS INCITATIFS

POURCENTAGE DES PERSONNES EN TROIS CATÉGORIES D'ÂGE QUI DÉCLARENT QUE DES CHANGEMENTS POURRAIENT LEUR PERMETTRE D'ACCROÎTRE LEUR PARTICIPATION À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES (1981)

	10-24	25-54	55-64	65+
PLUS DE TEMPS	30%	39%	21%	6%
INSTALLATIONS AMÉLIORÉES	28	21	14	8
PERSONNES POUR PARTICIPER AVEC	25	18	14	7
INTÉRÊT PARTAGÉ AVEC AMIS	25	15	11	6
INTÉRÊT PARTAGÉ AVEC FAMILLE	10	19	12	4
INSTALLATIONS MOINS CHER	16	13	7	3
SPORTS ORGANISÉS	21	8	3	1
COURS DE CONDITIONNEMENT ORGANISÉ	11	11	8	4
UN TEST DE CONDITION PHYSIQUE	6	8	5	1
AUTRE INSTALLATIONS	9	5	4	2
PLUS D'INFORMATION A PROPOS DES AVANTAGES	7	6	5	3
LES ACTIVITÉES APPUYÉES PAR L'EMPLOYEUR OU LE SYNDICAT	4	7	1	0

Les circonstances plus favorables ou les installations dont les sujets souhaiteraient profiter sont naturellement en relation avec les obstacles qu'ils ont indiqués. En tout premier lieu, tous les groupes voudraient disposer de plus de temps. Toutefois, chez les plus de 65 ans, seulement 6 p.c. expriment ce souhait comparativement à 21 p.c. chez les personnes âgées de 55 à 64 ans.

L'intérêt de la plupart des facteurs incitatifs diminue avec l'âge. Cela s'explique facilement puisqu'une plus faible proportion des personnes âgées désirent accroître leur niveau d'activité. Dans tous les cas, chez les sujets de plus de 65 ans, un plus petit nombre marquent quelque intérêt pour les facteurs incitatifs que chez ceux qui sont âgées de 55 à 64 ans. Certains facteurs intéressent particulièrement la plage d'âge moyen (de 25 à 54 ans) et cela tient à ce que ces personnes composent la main-d'oeuvre active et ont des obligations familiales. Les facteurs indiqués sont: plus de temps, l'encouragement de la famille et des activités appuyées par l'employeur ou le syndicat.

8. CONNAISSANCE

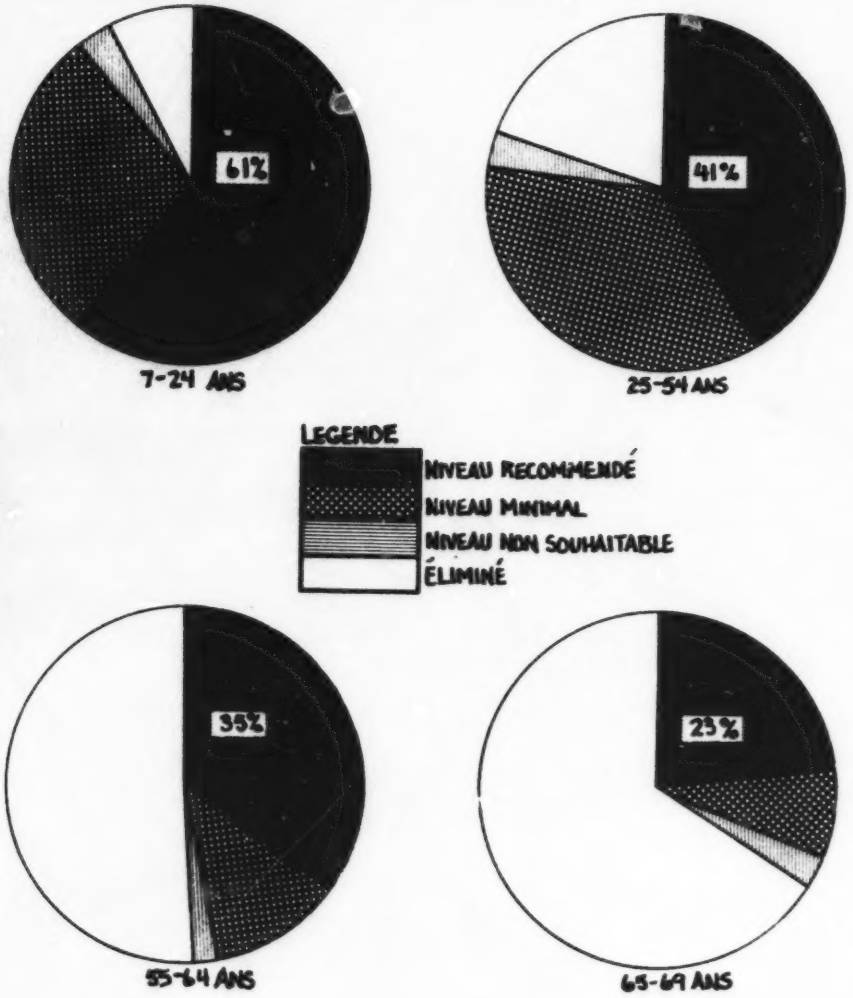
POURCENTAGE DES PERSONNES EN TROIS CATÉGORIES D'ÂGE QUI DÉCLARENT AVOIR ENTENDU PARLER DE CERTAINS PROGRAMMES (1981)

	10-24	25-54	55+
ParticipACTION	87%	83%	56%
JEUX DU CANADA	60	70	56
JEUNESSE EN FORME CANADA	54	34	26
CONDITION PHYSIQUE CANADA	40	32	25
CONDITION PHYSIQUE ET SPORT AMATEUR	25	32	28
5BX/10BX	4	25	14
PAUSE EXERCISE	5	9	9
PHYSITEST NORMALISÉ	7	7	8
PHYSI-TROUSSE	5	4	3

Le degré de connaissance de certains programmes et organisations qui jouissent d'une certaine visibilité est un indice du succès éventuel des objectifs qu'ils poursuivent. De loin, c'est ParcicipACTION qui est le programme le plus connu mais, à mesure qu'elles avancent en âge, les personnes le connaissent de moins en moins. Il en va de même, d'ailleurs, de Jeunesse en forme Canada et Condition physique Canada, la dernière étant le promoteur de la première. C'est la plage d'âge moyen (de 25 à 54 ans) qui est le mieux renseignée sur les Jeux du Canada, la Condition physique et le Sport amateur ainsi que sur les régimes d'exercice 5BX et 10BX. Pour chaque programme, le niveau de connaissance des sujets âgés de plus 65 ans est inférieur à celui que manifestent les personnes de 55 à 64 ans.

9. LA CONDITION CARDIO-VASCULAIRE

RÉSULTATS DU TEST DE LA MONTÉE DES MARCHES POUR QUATRE CATÉGORIES D'ÂGE (1981)

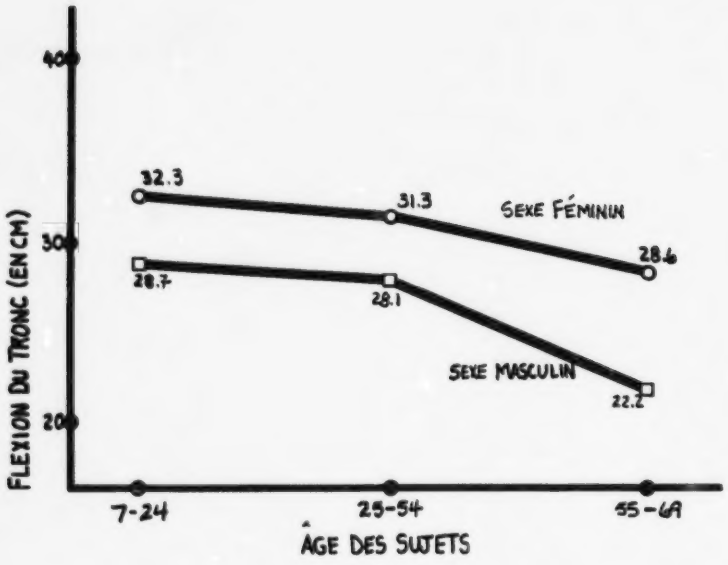


Les sujets agés de 7 à 69 ans ont subi les épreuves cardio-vasculaires du Physitest canadien (version mise à jour). Dans l'ensemble, presque la moitié des participants (49 p.c.) ont atteint le niveau "recommandé" tandis qu'un autre tiers (30 p.c.) se classaient au niveau "minimal". Toutefois, l'analyse des résultats révèle que les groupes les plus jeunes ont eu une performance supérieure. Il convient de noter que les résultats ne se fondent pas sur une valeur absolue de la performance, mais s'expriment plutôt en fonction de normes établies pour chaque plage d'âge.

La variation se touve surtout dans les catégories de "condition recommandée" et de "sujets éliminés". La proportion de sujets éliminés pour causes médicales s'accroît régulièrement avec l'âge. Elle s'élève à 51 p.c. chez les personnes âgées de 55 à 64 ans et à 67 p.c. chez celles qui ont plus de 65 ans. Au contraire, les proportions de sujets dont la condition est "non souhaitable" demeurent passablement constantes chez tous les groupes d'âge.

10. LA FLEXIBILITÉ

RÉSULTATS POUR LE TEST D'EXTENSION EN POSITION ASSISE POUR TROIS CATÉGORIES D'ÂGE (1981)

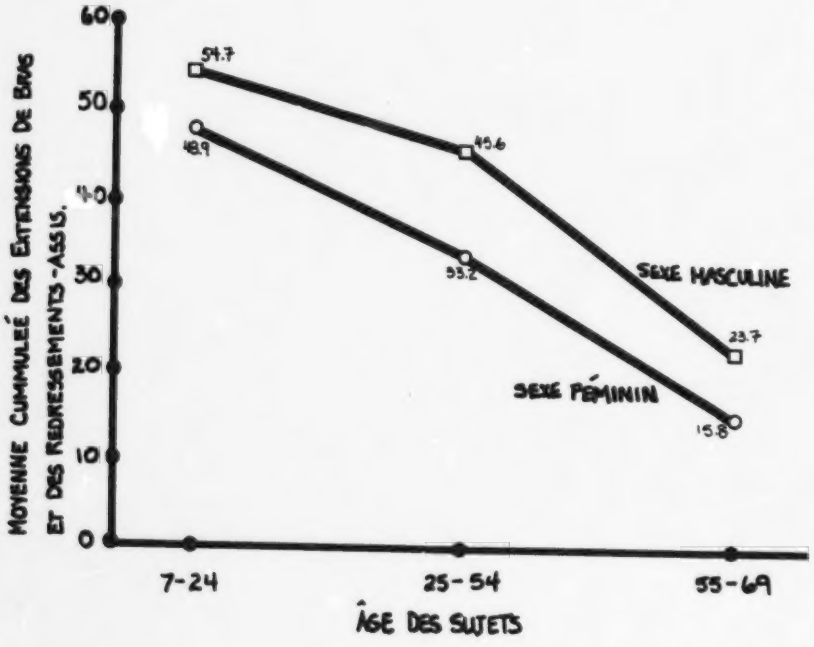


On a mesuré la flexibilité du torse, de la région lombaire et des cuisses en administrant un test d'extension en position assise qui pourrait se décrire comme une tentative de se toucher les orteils en se tenant assis par terre. (Une extension de 25 cm équivaut à peu près à la flexion qui permettrait au sujet de se toucher les orteils. Cela est impossible pour la moyenne des gens de plus de 30 ans.)

La flexibilité décline rapidement avec l'âge, mais les sujets de sexe féminin montrent régulièrement une flexibilité supérieure à celle des sujets de sexe masculin.

II. L'ENDURANCE MUSCULAIRE

LES RÉSULTATS CUMMULÉS DES EXTENSIONS DES BRAS ET DES REDRESSEMENTS-ASSIS (EN 60 SEC.) POUR LES TROIS CATÉGORIES D'AGE (1981)



L'endurance musculaire concerne l'aptitude d'un muscle à se contracter de façon répétitive sans se fatiguer. On applique deux mesures courantes: le nombre maximal d'extensions que peut réussir un sujet et le nombre de redressements exécutés en 60 secondes. Les résultats que représente le diagramme sont la somme des extensions et redressements.

Comme les tests de condition cardio-vasculaire et de flexibilité nous l'ont révélé, l'âge détermine aussi un déclin rapide de l'endurance musculaire. Il n'est guère étonnant que les sujets de sexe masculin manifestent à tout âge une endurance musculaire supérieure à celle des sujets de sexe féminin.

LECTURES

REFERENCES

1. Statistiques de la Culture/Activités Récréatives. Statistique Canada, N° de catalogue 87-501 (hors serie), 1980.

2. La condition physique des Canadiens: Résultats provisoires de l'enquête de 1981. Ottawa: Enquête condition physique Canada, juin 1982.

AUTRES LECTURES PERTINENTES

1. La Santé des Canadiens. Rapport de l'Enquête Santé Canada. Santé et Bien-Etre Canada/-Statistique Canada, N° de catalogue 82-538, 1981.

2. Les personnes âgées au Canada. Statistique Canada, N° de catalogue 98-800, 1979.

3. Santé et condition physique. Gouvernement de Canada, Condition physique et Sport amateur.

4. N'y allez pas lentement. Gouvernement de Canada, Condition physique et Sport amateur. (Revisé décembre 1981).

5. Le conditionnement physique et les personnes âgées: Guide des moniteurs. Gouvernement de Canada, Condition physique et Sport amateur, 1982.

6. Physitest normalisé, Manuel technique. Deuxième édition. Gouvernement de Canada, Condition physique et Sport amateur, 1981.

7. R.H. Harris and L.J. Frankel (eds.) Guide to Fitness After 50. New York: Plenum Press, 1977.

8. R. Shephard. Physical Activity and Aging. London: Croom Helm Publishing, Inc. 1978.

ECPC

ORGANISATION DE L'ENQUETE CONDITION PHYSIQUE CANADA

L'Enquête condition physique Canada de 1981 a été l'oeuvre d'une agence non-gouvernementale et sans but lucratif érigée en société et également nommée "Enquête condition physique Canada". Les fonds venaient de Condition physique et Sport Amateur du Gouvernement du Canada. C'est le même ministère qui a conçu le projet de créer l'agence et de faire tenir l'enquête.

L'organisation de l'ECPC est confiée, à une commission qui se compose de deux coprésidents et des représentants de cinq associations nationales ainsi que de ceux de l'organisme fédéral parrain. Un personnel modeste de professionels planifie et administre les activités de l'enquête.

Les représentants au sein de la commission:

- Condition physique Canada
- Association canadienne pour la santé, l'éducation physique et la récréation
- L'Association médicale canadienne
- Association canadienne des sciences du sport
- Association canadienne de loisirs/parcs
- Association canadienne d'hygiene publique
- Conseil interprovincial du sport et des loisirs